



Fitnessrends beim Kohllöffel-Areal
Nürtinger Straße 77
Eine Kooperation der TuS Metzingen
mit dem TV 1893 Neuhausen



Herbst/Winter 14. September 2020 – 12. Februar 2021

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
v o r m i t t a g s				
9:00 - 10:00 Powerstep und B-B-Po für Fortgeschrittene Nr.: UV38755 Dagmar	8:30 - 9:30 Pilates Nr.: UU38600 Tanja	9:00 – 10:00	9:00 - 10:00 Hüftgymnastik Nr.: UU38505 Renate	
10:00 - 11:00 Body&Mind Balance Nr.: UV38750 Dagmar			10:00 - 11:00 Diabetessport Renate	
n a c h m i t t a g s & a b e n d				
				16:30 - 17:30 Breakdance Kinder Urbane Tanzschule Seba
17:30 - 18:30 Zumba Nr.: UV38851	17:30 - 18:30 Betriebssport Storopack		17:30 - 18:30 After - Work Fitness + BBP Nr.: UU38626 Esther	17:30 - 18:30 Breakdance Jugend Urbane Tanzschule Seba
18:30 - 19:30 Rückenfitness Bauch-Beine-Po Gymnastik Nr.: UU38502 Isolde	18:30 - 19:30 Powerstep und Bauch-Beine-Po Gymnastik Nr.: UU38704 Mahzad	18:30 - 19:30 Bauchkiller meets Fatburner Nr.: UU38635 Anja	18:30 - 19:30 Fitness-Mix Fortgeschrittene Nr.: UV38651	18:30 - 19:30 Freestyle, Hip-Hop, Experimental, House, Breakdance Kinder u. Jugendl. Urbane Tanzschule Seba
19:30 - 20:30 Complete Body Nr.: UU38630 Isolde	19:30 - 20:30 Rückenfitness Bauch-Beine-Po Gymnastik Nr.: UV38556 Ellen	19:30 - 20:30 Powerstep und B-B-Po Nr.: UU38705 Mahzad	19:30 - 20:30 Sport für Frauen aus aller Welt Afsane	19:30 - 20:0 Freestyle, Hip-Hop, Experimental, House, Breakdance Jugendliche Urbane Tanzschule Seba
20:30 - 21:30 Fitnessmix Nr.: UU38615 Afsane	20:30 - 21:30 Funktional Training Nr.: UV38660 Ellen	20:30 – 21:30	20:30 - 21:30 Funktional Fitness Nr.: UU38608 Mahsa	

Programmstart: Montag, 14. September 2020



Anmeldung über die VHS Metzingen (Tel.: 07123 9293-0), unter Angabe der Kursnummer.
Mitglieder der Freizeitsportabteilung von TuS und TVN zahlen ermäßigte Kursgebühren.
Die Kurse ohne Nummer laufen NICHT über die VHS!